



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Tomaten-Quiche mit Bärlauch

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 TL GEFRO Suppe
- Butter zum Einfetten
- 1 Packung Quicheteig oder Blätterteig, à 300 g, aus dem Kühlregal
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Bund Bärlauch
- 5 mittelgroße Strauchtomaten
- 100 g Emmentaler, gerieben
- 200 ml Sahne
- 3 Eier
- 80 g Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Tomaten-Quiche mit Bärlauch

Rezept für 10 Personen  
Zubereitung ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

23,1 g Fett	9,3 g Kohlenhydrate	9,9 g Eiweiß	1,9 g Ballaststoffe	283 kcal
-------------	---------------------	--------------	---------------------	----------

Brennwert

**Tomaten-Quiche mit Bärlauch:** Den Ofen auf 180°C vorheizen. Eine Quicheform mit einem Durchmesser von 24 cm mit etwas Butter einfetten. Die Form mit dem Quicheteig auslegen und die überstehenden Ränder abschneiden.

2 mittelgroße Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 Bund Bärlauch putzen und in 1 cm breite Streifen schneiden. 5 mittelgroße Tomaten von den Stielansätzen befreien und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen und die Zwiebelstreifen und den Bärlauch darin andünsten.

100 g geriebenen Emmentaler Käse auf dem Quicheboden verteilen. Darauf die Zwiebel-Bärlauch-Mischung geben und darüber die Tomatenscheiben schichten. Mit etwas **GEFRO Gewürz-Pfeffer** bestreuen. 200 ml Sahne mit 3 Eiern und 1 TL **GEFRO Suppe** kräftig verquirlen und über die Tomaten gießen. Mit 80 g geriebenem Parmesan bestreuen. Für ca. 30 Min. in den Ofen geben.

Die fertige Quiche in Stücke schneiden und sofort servieren.

**TIPP:** Ergänzen Sie die Tomaten durch einen Bund grünen Spargel den Sie vorher kurz in kochendem Salzwasser gegart haben.